



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Soupe de chou fleur et brocolis

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Une tête de chou-fleur.
- Une tête de brocoli.
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à soupe d'ail émincé.
- Une échalote ciselée
- 650 mL de lait d'amandes sans sucre.
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Lavez soigneusement le chou-fleur et le brocoli, et découpez-les en petits morceaux.

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, ajoutez le brocoli et le chou-fleur, et laissez cuire pendant 10 minutes.

Mettez le brocoli et le chou-fleur dans un égouttoir.

Chauffez une poêle, mettez-y l'huile d'olive, l'ail, l'échalote, et laissez cuire pendant 6 minutes.

Dans un robot mixeur, mettez le mélange d'ail et d'échalote, le brocoli, le chou-fleur et le lait d'amandes.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe crémeuse et homogène, puis ajoutez le sel et le poivre.